

08/11/2017

## Un desdejuni calòric disminueix la satisfacció després d'esmorzar a mig matí



Un estudi del Departament de Medicina de la UAB i l'Hospital Universitari Vall d'Hebron ha analitzat l'efecte de la quantitat de calories ingerides durant el desdejuni, a primera hora del matí, a la satisfacció i sensació de benestar en prendre un petit esmorzar dues hores després. Com més calòric és el primer àpat, menys es gaudeix del segon.

istockphoto/OlafSpeier

La resposta biològica a un àpat inclou canvis fisiològics, relacionats principalment amb el procés digestiu, i percepció de sensacions relacionades amb el control de la ingesta, com sacietat i plenitud. Aquestes sensacions tenen una dimensió hedònica, és a dir, s'associen amb canvis en la sensació de benestar digestiu i l'estat d'ànim. Les sensacions que s'experimenten després d'un dinar depenen de l'estat fisiològic de l'individu. Per exemple, s'ha demostrat que la distorsió de la resposta digestiva afecta les sensacions postprandials. La nostra hipòtesi va ser que la modulació de la gana per un desdejuni previ condiciona la resposta a un esmorzar posterior.

En dotze subjectes sans es va investigar l'efecte d'un desdejuni sobre les respostes

a un esmorzar de prova (sandvitx de pernil i formatge amb suc de taronja, 300 ml, 425 kcal) ingerida dues hores després; es van comparar els efectes d'un esmorzar alt en calories amb un esmorzar baix en calories en dies separats en un disseny creuat. Les sensacions es van mesurar a intervals regulars 15 minuts abans i 60 minuts després del dinar mitjançant escales analògiques.

El desdèjuni alt en calories redueix la gana més que el desdèjuni lleuger, i el menjar subseqüent va resultar menys desitjable (amb un índex de palatabilitat inferior). L'esmorzar ingerit després del desdèjuni alt en calories va induir més sacietat i plenitud però menys satisfacció postprandial; de fet, el desdèjuni alt en calories va reduir la satisfacció postprandial i la sensació de benestar digestiu esperable després d'un àpat agradable, el que indica que un àpat deliciós pot no ser plenament apreciat per un comensal saciat. És de suposar que el desdèjuni alt en calories indueix efectes fisiològics (homeostàtics) que van influir en la resposta a l'àpat subseqüent; però, la palatabilitat de l'esmorçar també podria haver influït en l'experiència postprandial, ja que estudis previs han mostrat que una menor palatabilitat s'associa a una major sacietat i plenitud i a una menor satisfacció després del menjar.

El nostre estudi demostra que la modulació de la gana modifica les respostes al menjar. Aquest tipus d'estímul condicionants podria ser aplicable a la planificació dietètica i a la prevenció dels símptomes postprandials.

**Fernando Azpiroz**

Departament de Medicina

Universitat Autònoma de Barcelona.

Cap del Servei Aparell Digestiu

Hospital Universitari Vall d'Hebron

Centro de Investigación Biomédica en Red de Enfermedades Hepáticas y Digestivas (CIBEREHD)

## **Referències**

[View low-bandwidth version](#)